

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

katedra pedagogiky

---

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Modernizace výukových materiálů oboru kosmetické služby

Modernization of education materials in cosmetic care

Autor: Diana Lešková, DiS. et DiS.

Vedoucí práce: PhDr. Helena Marinková, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

PRAHA 2021

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Modernizace výukových materiálů oboru kosmetické služby potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 12.4.2021

## **Poděkování**

Velmi děkuji paní PhDr. Heleně Marinkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky, a věnovaný čas, který mi jako vedoucí mé bakalářské práce poskytovala při jejím zpracování.

## **ABSTRAKT**

Má bakalářská práce je zaměřena na potřebu inovací výukových materiálů pro obor vzdělávání Kosmetické služby 69-41-I/01.

Cílem této práce je popsat, jak jsou do výuky daného oboru zahrnuty nové technologie, materiály a postupy kosmetických služeb. Práce bude využitelná jak v oblasti vzdělávání žáků v oboru kosmetických služeb, tak v oblasti dalšího vzdělávání vyučujících odborných předmětů kosmetických služeb.

V teoretické části se zaměřím na vymezení oboru vzdělávání Kosmetické služby na středních odborných školách v České republice, na zdroje výukových materiálů a aktuálně používané učebnice pro obor vzdělávání Kosmetické služby. Věnuji se aktuálnosti výukových materiálů i možnosti jejich vylepšení a inovací a dále navrhnou řešení, které by bylo udržitelné z dlouhodobého hlediska.

V praktické části vypracuji a ověřím inovovaný výukový materiál pro tři tematické celky oboru vzdělávání Kosmetické služby. Úprava a modernizace se týká hlavně učiva, které z mého pohledu v posledních letech udělalo největší pokroky a domnívám se, že jsou nedostatečně vysvětleny v učebnicích pro střední školy. Každý z materiálů je zaměřen na jinou část oboru- kosmetická ošetření pleti i těla pomocí moderních přístrojů, pokroky v moderním pojetí manikúry a pedikúry.

Mé výukové materiály mohou sloužit pro zkvalitnění a prohloubení výuky za pomoci nejmodernějších postupů a poznatků.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

odborné vzdělávání, výukové materiály, kosmetické služby, inovace v oboru

## **ABSTRACT**

The thesis for my bachelor's degree focuses on the need of innovation of teaching materials for the study specialisation Cosmetic services 69-41-I/01.

The aim of this work is to describe how new technologies, materials and procedures in cosmetics services are integrated into the teaching in this field. My work can be used in the education of students in the field of cosmetic services as well as in the education of teachers of vocational subjects in cosmetic services.

In the theoretical part I will concentrate on the definition of the specialisation Cosmetic services on secondary vocational schools in the Czech Republic, on the sources of teaching materials and currently used textbooks for the specialisation Cosmetic services. I pay attention to the topicality of teaching materials and the possibility for their improvement and innovation and further on I suggest a solution which would be viable from a long-term perspective.

In the practical part I will prepare and check innovated teaching materials for three topics in the field Cosmetic services. The adaptation and modernisation of materials applies mainly to the parts of the curriculum which have undergone the biggest progress in the last few years and which are in my opinion not sufficiently explained in textbooks for secondary schools. Each material deals with a different part of the specialisation – facial and body cosmetic treatment with the help of modern machines, advances in the current concept of manicure and pedicure.

My teaching materials can help to improve and intensify the teaching process through the implementation of the most recent methods and knowledge.

## **KEYWORDS**

vocational education, education materials, cosmetic care, innovation of specialization

## Obsah

ÚVOD .....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1 Obor vzdělávání kosmetické služby.....	10
1.1 Organizace vzdělávání.....	10
1.2 Profil absolventa .....	12
1.3 Kompetence absolventa.....	13
1.3.1 Klíčové kompetence absolventa .....	13
1.3.2 Odborné kompetence absolventa.....	14
1.4 Uplatnění absolventa .....	15
2 Didaktika výuky odborných předmětů.....	16
2.1 Cíle výuky v odborných předmětech.....	16
2.2 Výukové prostředky.....	17
2.3 Metody výuky v odborném výcviku.....	18
2.4 Prostorové členění a vybavení učebny/ provozovny.....	18
3 Učebnice a učební texty .....	20
3.1 Struktura a funkce učebnic a učebních textů.....	21
3.2 Požadavky a kritéria u učebnic.....	22
3.3 Rozbor běžně používaných učebnic .....	23
3.4 Řešení problematiky nedostatečné inovovanosti učebních materiálů.....	26
PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
4 Návrh výukového materiálu.....	28
4.1 Kosmetické přístroje na obličej a tělo.....	28
4.2 Moderní techniky manikúry.....	36
4.3 Moderní techniky pedikúry.....	46

ZÁVĚR .....	51
Zdroje literatury.....	52
Seznam tabulek .....	54
Seznam obrázků.....	54

# ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma Modernizace výukových materiálů oboru kosmetické služby, které je mi velice blízké. Sama jako kosmetička již deset let pracuji a v průběhu té doby jsem měla možnost být odborným lektorem doškolovacích kurzů. Také můj salon spolupracoval se dvěma pražskými středními školami, jejichž žákyně měly možnost pod mým vedením plnit kontinuální kosmetickou praxi. Tyto mé zkušenosti mne přesvědčily, abych se přihlásila na pedagogickou fakultu a šla následně učit jako učitel odborných předmětů na střední školu, protože předávání informací o tomto krásném oboru novým lidem mne naplňuje.

S čím jsem však narazila hned po začátku nadšení, že budu lektorovat, bylo zajištění materiálů a podkladů pro výuku. Pořádila jsem si běžně dostupné učebnice na trhu a zjistila jsem, že pro potřeby doškolovacích / specializačních kurzů jsou bohužel nedostačující a tak jsem byla odkázána na vytvoření vlastních pracovních listů, ve kterých jsem čerpala jak ze své praxe, tak z vědomostí, které jsem získala na různých školeních v České republice i zahraničí.

Co mne však překvapilo ještě víc byla má první zkušenost se zaměstnáním absolventky střední školy, oboru kosmetička. Vědomosti o kosmetických službách měla spíše povrchní a často zastaralé. Proto jsem se začala zajímat, z čeho se na škole učily. Zjistila jsem, že pouze z učebnic, které z mého pohledu byly velmi zastaralé a často v nich mnoho moderních postupů chybí. Abych takovouto absolventku mohla nechat pracovat samostatně (bez nepřetržitého přímého dohledu) muselo následovat několika měsíční průběžné školení na služby a postupy, které buďto vůbec neznala, nebo o nich pouze slyšela, ale nikdy je samostatně neprováděla.

Proto téma mé bakalářské práce považuji za velice aktuální a ráda bych rozebrala, jaké učebnice pro obor vzdělávání Kosmetické služby 69-41-I/01 na českém trhu jsou, v čem, a proč by potřebovaly inovovat.

Má práce má dvě části- teoretickou a praktickou. V teoretické části vymezím obor Kosmetické služby na středních odborných školách, cíle a metody výuky, a zhodnotím běžně používané učebnice a učební texty, včetně návrhu na jejich inovaci. V praktické části navrhnu a ověřím tři inovované výukové materiály pro tři tematické celky oboru vzdělávání Kosmetické služby. Úprava a modernizace se týká hlavně učiva, které z mého



pohledu v posledních letech udělalo největší pokroky a domnívám se, že jsou nedostatečně vysvětleny v učebnicích pro střední školy. Každý z materiálů je zaměřen na jinou část oboru- kosmetická ošetření pleti i těla pomocí moderních přístrojů, pokroky v moderním pojetí manikúry a pedikúry.

Věřím, že má bakalářská práce by mohla být přínosem pro modernizaci výukových materiálů pro obor Kosmetické služby.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Obor vzdělávání kosmetické služby

### 1.1 Organizace vzdělávání

Vzdělávání budoucích kosmetiček se realizuje dle RVP pro obor Kosmetické služby, 69-41-L/01. Jedná se o čtyřletý studijní obor určený pro dívky i chlapce a je zakončený maturitní zkouškou. Obor připravuje žáky pro povolání v kosmetických službách, či na nižší vedoucí pozice a vzhledem k tomu, že je zakončeno vysvědčením o maturitní zkoušce, pokračují někteří studenti ve studiu na vysoké či vyšší odborné škole.

V průběhu studia žáci absolvují teoretickou přípravu například v předmětech ekonomika, výtvarná příprava, estetika, etika, zdravotní péče, kosmetická péče, materiály a praktickou složku přípravy v podobě odborného výcviku ve školním salonu nebo na externích pracovištích či ve spolupracujících salonech.

Obsahy vzdělání tvoří i všeobecně vzdělávací předměty - český jazyk, první i druhý cizí jazyk (angličtina, němčina, ruština), základy společenských věd, matematika, základy přírodních věd, tělesná výchova a informační technologie. (Obor Kosmetické služby – [www.stredniskoly.cz](http://www.stredniskoly.cz))

Vzdělávací oblasti a obsahové okruhy	Minimální počet vyučovacích hodin za celou dobu vzdělávání	
	týdenních	celkový
Jazykové vzdělávání		
- český jazyk	5	160
- dva cizí jazyky	16	512
Společenskovední vzdělávání	5	160
Přírodovědné vzdělávání	6	192
Matematické vzdělávání	8	256
Estetické vzdělávání	5	160
Vzdělávání pro zdraví	8	256
Vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích	4	128
Ekonomické vzdělávání	3	96
Kosmetická péče	48	1 536
Výtvarná příprava	3	96
Komunikace ve službách	3	96
Disponibilní hodiny	14	448
<b>Celkem</b>	<b>128</b>	<b>4 096</b>

Tab. 1: MŠMT RVP Kosmetické služby, Rámcové rozvržení obsahu vzdělávání.

(MŠMT RVP 69-41-L/01 Kosmetické služby, 2007)

Pro žáky, kteří již jsou absolventi oborů ukončených maturitních zkouškou, některé střední školy nabízejí denní studium ve zkrácené podobě o rozsahu jednoho či dvou let. Naopak o jeden rok delší, než klasické denní studium, je pak večerní studium, realizované dálkovou nebo kombinovanou formou (RVP pro obor vzdělávání Kosmetické služby, 2007, s. 17).

Všechny tyto typy studia jsou střední vzdělání s maturitní zkouškou.

Přijímání ke vzdělávání se řídí zákonem č. 561/2004 Sb., školského zákona, konkrétně § 59, 60, 83, 85 odst. 2, dále pak § 63, 16, 20 a 70. Uchazeč musí splnit podmínky zdravotní způsobilosti o vzdělávání v daném oboru (ČESKO. Zákon č. 561/2004 Sb.).

Nesplňuje je v případě, že trpí nemocemi pohybového ústrojí znemožňující práci ve vynucené poloze, poruchami jemné a hrubé motoriky horních končetin, závažnými onemocněními kůže, dýchacích cest a spojivek nebo závažnými poruchami zraku.

Charakteristikou oboru kosmetické služby se rozumí, že se žáci naučí poskytovat kosmetické služby, mezi které patří kvalifikovaně ošetřovat pleť obličeje (včetně krku a dekoltu) i těla, provádět líčení (denní, večerní, slavnostní), manikuru (péče o ruce a nehty) a pedikuru (péče o nohy a nehty), obsluhovat kosmetické přístroje pro ošetření obličeje i

těla, včetně rukou a nohou, poskytovat poradenství pro krásu a zdravý životní styl, neošetřovat klienta s kožními onemocněními a doporučit návštěvu lékaře, vhodně volit kosmetické produkty a uplatňovat požadavky na estetično, zdraví i hygienu a samostatně pracovat, včetně zhotovení ceníku, vyřízení úředních náležitostí včetně vyhotovování obchodních písemností.

## 1.2 Profil absolventa

Absolventi oboru vzdělávání Kosmetické služby se mohou uplatnit v povoláních kosmetička, vizážistka, pedikér a manikér při poskytování profesionální kosmetické péče v salonech zabývajících se péčí o tělo. Při poskytování kosmetických služeb kvalifikovaně volí vhodné technologické postupy a důsledně je dodržují. Kosmetické přípravky vybírají a aplikují v souladu s odbornou diagnostikou ošetřovaných částí lidského těla a s přihlédnutím k individuálním požadavkům zákazníka. Poskytují poradenské služby z hlediska ošetřování pleti obličeje, krku, dekoltu, poprsí i ostatních částí těla (RVP pro obor vzdělávání Kosmetické služby 2007, s. 13).

Díky absolvování střední školy obor kosmetické služby žák umí samostatně vykonávat zvolenou profesi. Kosmetička umí samostatně pracovat, vhodně vybrat postupy pro ošetření pleti, zvolit vhodné produkty a přístroje dle požadavků a typu pleti klienta, rozpoznat méně i více závažné onemocnění pleti a dle toho odkázat k odbornému lékaři, poradit s výběrem produktů na domácí péči a jejich správnou aplikací. Vizážistka je schopna klientce poskytnout líčení vhodně zvolené k jejímu typu i akci, na kterou je líčení vyžadováno. Manikérka umí vhodně pomocí produktů a přístrojů ošetřit kůži na rukách, nehtovou kutikulu a nehty upravit do požadovaného tvaru. Dále umí aplikovat na nehty umělé materiály dle požadavku a typu nehtů klientky včetně zdobení. Pedikérka umí vhodně pomocí produktů a přístrojů ošetřit kůži na nohách, nehtovou kutikulu a nehty upravit do požadovaného tvaru. Dále umí aplikovat na nehty umělé materiály dle požadavku a typu nehtů klientky včetně zdobení.

U všech těchto profesí vždy dotyčný umí samostatně pracovat v daném oboru, navrhnout a zajistit zařízení a vybavení provozovny, volit vhodné pracovní postupy s ohledem na hygienické zásady své i provozovny a BOZP, chovat se profesionálně a vhodně ke

klientovi, zhotovovat kalkulace ceníku a prodejní cenu doplňkového prodeje, orientovat se ve službách i sortimentu kosmetických přípravků, zajímat se o novinky v oboru a věnovat se celoživotnímu vzdělávání.

Profil absolventa. In: Infoabsolvent.cz [online]. 2013

## **1.3 Kompetence absolventa**

Kompetence je pojem, se kterým se setkáme v české i zahraniční pedagogice a vzdělávacích kurikulárních dokumentech. Jeho podstatou je, že cílem vzdělávání žáků by nemělo být pouze je naučit osvojení dovedností a poznatků z oboru, ale i to aby si vytvářeli způsobilosti a návyky pro celý pracovní i soukromý život. Kompetence díky tomu zahrnují nejen schopnosti, dovednosti a znalosti, ale také životní postoje a hodnoty, které žáka doprovází po zbytek života.

Proto kompetence absolventa střední odborné školy obor Kosmetické služby dělíme na dva typy- klíčové a odborné.

### **1.3.1 Klíčové kompetence absolventa**

Klíčové kompetence jsou definovány následovně:

„Soubor požadavků na vzdělání, zahrnující vědomosti, dovednosti, postoje a hodnoty, které jsou důležité pro osobní rozvoj jedince, jeho aktivní zapojení do společnosti a pracovní uplatnění. Jsou univerzálně použitelné v různých situacích“ (RVP pro obor vzdělávání Kosmetické služby, 2007, s. 4)

Proto jsme schopni shrnout klíčové kompetence jako soubor dovedností, které si žák osvojí během studia a nevedou přímo k provozování jeho oboru. Patří mezi ně schopnost k učení, řešení problémů, komunikace, stanovení cílů a priorit a odpovědný přístup k životu.

Kompetence k učení zahrnuje pozitivní přístup k získávání nových informací, schopnost třídit informace a dělat zápis důležitého z výkladu, umět si uspořádat učení podle priorit, ovládat různé techniky učení, umět vyhledávat potřebné informace a efektivně pracovat s

textem, mít sebereflexi při zhodnocení učení a dosahování stanovených cílů a umět přijímat hodnocení od druhé osoby (např. vyučujícího).

Kompetence k řešení problémů je důležitá pro vyhledání a vyhodnocení problému, schopnosti získat informace k danému problému, navrhnout řešení problému a vyhodnotit svůj postup, umět si jej zdůvodnit a ověřit. Dále je důležité umět se při řešení problému obrátit na druhou osobu, případně řešit jej ve skupině.

Kompetence ohledně komunikace je nezbytnou životní dovedností, která při jejím ovládnutí usnadní pracovní i soukromý život. Je důležité umět se vyjádřit přesně a srozumitelně, souvisle, kultivovaně, úměrnou formou dle toho s kým komunikujeme, vhodně se prezentovat mluvenou i psanou formou, neopomínat non verbální komunikaci (postoj, výraz, gesta apod.). Do této kategorie se také dá zahrnout znalost alespoň jednoho cizího jazyka v dostatečné úrovni pro nutnou komunikaci v pracovním prostředí.

Kompetence personální a sociální zahrnují stanovení cílů a priorit, jejich kritické zhodnocení a možnosti dosažení, odpovědný vztah k sobě i svému okolí, přijímání sebe samého i rad nebo kritiky od okolí a jejich zhodnocení, předcházení konfliktů a vytváření kvalitních lidských vztahů.

Kompetence občanské a kulturní vedou žáka k vybudování a uznávání hodnot, tradic a kultury, ale i toleranci k odlišným zájmům a názorům.

Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám zahrnuje odpovědný přístup k budoucí profesi a dalšímu sebevzdělávání, zvládání přizpůsobování práce při měnící se době a poptávce, znát své pracovní práva i povinnosti a ovládat alespoň základy finanční gramotnosti. Je důležité si uvědomit, že ne každý umí být zaměstnanec, stejně tak jako každý nemá předpoklady pro to být úspěšný jako živnostník.

### **1.3.2 Odborné kompetence absolventa**

Odborné kompetence zahrnují veškeré odborné činnosti, dovednosti a vědomosti, které jsou pro žáka nezbytné pro vykonávání práce v oboru a má si je osvojit během studia.

Řadíme mezi ně tedy:

- absolvent vykonává vhodné kosmetické ošetření podle aktuálního stavu pleti, kůže, a dle požadavků klienta
- umí líčit vhodnými produkty úměrně vzhledu a věku klienta vhodně na danou akci
- provádí ošetření nohou – mokrou, kombinovanou nebo suchou pedikúru, odstraňuje mozoly, kuří oka, zrohovatělou kůži, upravuje kutikulu, provádí masáž a peeling nohou, aplikuje zábaly a masky, zvolí vhodné přípravky, poskytuje poradenskou službu klientovi, aplikuje laky a umělé materiály na nehty včetně zdobení
- provádí ošetření rukou – mokrou, kombinovanou nebo suchou manikuru, odstraňuje kůži na dlaních, upravuje kutikulu, provádí masáž a peeling rukou, aplikuje zábaly a masky, zvolí vhodné přípravky, poskytuje poradenskou službu klientovi, aplikuje laky a umělé materiály na nehty včetně zdobení
- dodržuje zdravotní a hygienické předpisy, zásady BOZP, zná postupy likvidace biologického materiálu a jiného odpadu, včetně ostrého nebezpečného (např. jehly a skalpely)
- orientuje se v nabídce přípravků a produktů, rozpozná kožní onemocnění na obličeji, těle i kožních adnexech (vlasý, nehty a ostatní přídružené kožní orgány)
- vhodně komunikuje s klientem, kterému je schopen poskytnout vhodnou péči i doporučit další ošetření nebo domácí péči
- samostatně zvládá agendu ohledně samostatného provozu- vypisuje paragony, nastavuje ceníky, vytváří objednávky přípravků a pomůcek, ovládá základy propagace a marketingu, zabezpečuje ekonomicko-právní náležitosti podnikání nebo zaměstnání, zvládá komunikaci s potřebnými úřady a ví jaké povinnosti musí u samostatné činnosti plnit

## 1.4 Uplatnění absolventa

Absolvent oboru kosmetické služby se uplatní v oborech kosmetika, vizážistika, manikúra a pedikúra. Pracovat může v malých, středních nebo velkých kosmetických salonech, wellness a spa zařízeních, hotelech, lázních a parfumeriích.

Kosmetické služby bude provádět na nejlepší možné úrovni s ohledem na své vzdělání, v souladu s danými technologickými postupy, odbornou diagnostikou i poradenstvím.

V tomto oboru je dostatek volných pracovních pozic. Je však nutné si již při volbě tohoto povolání uvědomit, že se jedná o obor, kde pouze menší procento absolventů je zaměstnaných na klasický zaměstnanecký poměr na HPP. Proto je nutné si své zaměření v rámci kosmetických služeb vybrat nejen podle toho, co žáka baví, ale hlavně podle toho, na jakou formu práce se chce zaměřit- zaměstnání, samostatné podnikání, podnikání v rámci zajištění salonu (na procenta z tržby nebo na pronájem pracovního místa).

Absolventi mohou pak dále pokračovat ve studiu na vyšších odborných školách nebo vysokých školách, zejména ve zdravotnických oborech (např. chemický laborant, masér, fyzioterapeut).

## **2 Didaktika výuky odborných předmětů**

Didaktiku výuky odborných předmětů řadíme mezi pedagogické vědy, je to teorie o výuce, která se zabývá cíli, obsahy, prostředky a metodami, formami vyučování i osobností žáka a pedagoga a jejich provázaností. Zabývá se materiálním i technickým vybavením školy a učeben. Její zvládnutí je nezbytné pro to být dobrým pedagogem.

Didaktika odborných předmětů zkoumá obsah a průběh vzdělávacího procesu, včetně didaktické transformace výsledků technických věd. Podstata této transformace spočívá ve formulaci cíle vzdělání, výběru teoretických i praktických poznatků a jejich uspořádání do didaktické soustavy (Čapek 1981,s.11).

### **2.1 Cíle výuky v odborných předmětech**

Cílem odborného výcviku je naučit budoucí kosmetičky dovednostem provozování kosmetické péče za pomoci správně zvolených technologických postupů, zásadám bezpečnosti práce (BOZP) a požární prevence, osobním hygienickým návykům a dodržování zásad hygieny na pracovišti. Vede žáky k tomu, aby se prakticky naučili využívat vědomostí z oblasti kosmetické péče, dermatologie a estetiky a aplikovali je při



poskytování péče zákazníkům, aby rozuměli postupům a díky tomu je byli schopni správně volit a kombinovat.

Žáci se seznámí s přípravky, nástroji a přístroji běžně používanými v kosmetických provozech. Dále se žáci naučí rozpoznat onemocnění kůže a kožních adnex a jsou schopni odborně zhodnotit, zdali je takováto nemoc vhodná nebo nevhodná pro ošetření, to tomu případně upraví. Nikdy však neošetřují nemoc infekční a klienta odešlou k lékaři, předchází tím poškození zdraví klienta i sebe.

Obsah učiva prakticky procvičovaného na odborných praxích vychází z okruhů RVP-Kosmetická péče. Je provázáno mezipředmětově s kosmetikou, zdravotědou, materiály a dalšími předměty.

## 2.2 Výukové prostředky

Podle Tepperweina (1993) si jsme schopni zapamatovat:

- 20% z toho, co jsme slyšeli,
- 30% z toho, co jsme viděli,
- 50% z toho, co jsme slyšeli a viděli,
- 90% z toho, co jsme sami udělali.

Z tohoto sami vidíme, že u praktických činností je nácvik jejich dovednosti nejdůležitější, musí mu však předcházet jejich vysvětlení a je důležité, aby při vysvětlování bylo zapojeno co nejvíce smyslů.

Mezi didaktické technické pomůcky zahrnujeme veškeré technické vybavení učebny (pc, projektor, chytrá tabule apod.), mezi učební pomůcky se zařazují tradičnější pomůcky pro výuku (modely, obrazy, schémata apod.). Dále k didaktickým materiálním prostředkům řadíme učebnice a učební texty.

Výběr použitých materiálních výukových prostředků je individuálně zvolen učitelem tak, aby dosáhl co nejlepších cílů při výuce v kombinaci s metodami výuky.

Metody výuky dělíme na:

- Slovní metody – vysvětlování
- Náznorně-demonstrační metody – předvádění / pozorování / instruktáž
- Dovednostně-praktické metody - napodobování / vytváření dovedností

## **2.3 Metody výuky v odborném výcviku**

Metody ve vzdělávacím procesu vyučující vybírá a upravuje podle schopností, dovedností a zkušeností žáka. Vždy je nutné vybrat takové metody, aby žákům bylo co nejlépe učivo vysvětleno nebo ukázáno, aby ho rychle pochopili a mohli si ho osvojit. Proto se metody liší nejen podle vyučujícího, ale i podle kolektivu žáků a vyučovaného předmětu.

Je důležité, aby učitel využíval i moderních možností při práci na počítači jako jsou prezentace, videa apod.

Mezi hlavní metody výuky patří výklad, diskuze, práce s textem, práce samostatná i ve skupině, metody názorně demonstrační a exkurze.

Při výuce nového učiva je nejlepší volit slovní metodu výkladu a frontálního rozhovoru doplněné ukázkou- demonstrací, instruktáží, vysvětlováním, diskuzí. Dále probíhá vlastní nácvik a fixace dovedností. Dále je důležité, aby žák nejen získal dovednost k činnosti, ale i aby chápal jednotlivé kroky a smysl jejich postupů, protože díky tomu bude schopen samostatné práce a poradí si s možnými překážkami, se kterými se setká.

## **2.4 Prostorové členění a vybavení učebny/ provozovny**

Výuka žáků oboru kosmetické služby probíhá v budovách školy. K výuce jsou nezbytné třídy a učebny o dostatečné kvalitě vybavení pro zajištění řádné výuky. Většina škol již v dnešní době má samostatné učebny pro výuku informatiky, jazyků, chemických cvičení, knihovnu a dále tělocvičnu nebo venkovní hřiště. Výuku usnadňuje kvalitní technické

vybavení tříd zahrnující počítače, tiskárny s kopírkou, multimediální tabule, projektory s plátnem atd.

Pro praktickou výuku budoucích kosmetiček školy zajišťují praxe ve školním salonu, který se nachází v budově školy nebo na detašovaném pracovišti, vždy je však přístupný veřejnosti. Salon se v mnohém neliší od běžných kosmetických provozoven, což je velice důležité pro samotný přechod do reálné praxe.

Pro nácvik praktických dovedností jsou žáci rozdělení do několika menších skupin, aby byla praxe efektivní. Na všech pracovištích je potřebné zařízení, pomůcky a přípravky v dostatečném množství. Je důležité žáky seznámit s vybavením salonu, aby ho uměli vhodně využívat a i si sami dokázali v salonu své pracovní místo rozvrhnout.

Školní salon se musí skládat z čekárny, samotných pracovních míst, denní místnosti a sociálního zázemí.

Čekárna nebo alespoň čekací kout by měl být od salonu vhodně oddělen recepcí, nachází se u vchodu a měl by být vybaven pohodlným sezením z vhodného dezinfikovatelného materiálu (kůže, koženka, plast) v dostatečném množství sedadel. Měl by tu být prostor pro odložení oděvu nebo i obuvi- skříň či věšák. Pro delší čekání je vhodné zde mít stolek pro odložení nápoje a s materiály ke čtení- vhodné místo na umístění ceníku, rozpisu služeb salonu nebo propagačních materiálů k produktům

Pracovní místa závisí od poskytovaných služeb, společně však mají základní hygienické požadavky- dostatečné osvětlení a větrání, podlahy z omyvatelných materiálů, umyvadlo v každé místnosti s omyvatelným povrchem do min výšky 150cm, ostatní výmalby se musí každý rok znovu natírat, na pracovišti musí být k dispozici lékárníčka, Skladovací prostory na materiál a pomůcky včetně textilu, a dále přípravný prostor s místem na dezinfekci a sterilizaci nástrojů.

- Kosmetika potřebuje polohovatelné lehátko, kosmetický taburet, lampu s lupou, odpadkový koš a vybavený kosmetický vozík- dózy s víkem na vatové tampony, přířezy buničiny a vatové tyčinky, perlany, papírové kapesníky a utěrky, jednorázové čepičky nebo čelenky, pláštěnku nebo ručník na překrytí oděvu zákaznice, miska na vodu, zrcátko, ručníky, pinzeta, štětce na masky, nahřívač na vosk a přípravky pro ošetření pleti včetně depilace a barvení obočí i řas (pleťové mléko a tonikum, peeling, masky, krémy, séra, depilační vosk, barvy na řasy a obočí, 3%peroxid)

- Manikúra by měla být vybavena manikúrním stolem, dvěma židlemi, lampou, uv lampou, bruskou na nehty, odpadkovým košem, jednorázovým materiálem (buničina, vatové tampony, perlan, ubrousky), ručníky, vybavený kosmetický vozík přípravky na ošetření rukou (sůl, krém, zábal, maska, peeling, laky na nehty, materiál na umělé nehty, isopropyl alkohol, aceton a odlakovač) a nástroji (pushery, kleště na nehty, štipky na kutikulu, pilníky, frézy do brusky, pinzeta, nůžky)
- Pedikúra musí být vybavena křeslem pro klientku, zabudovaný nebo samostatný podnožník, keramickou nebo akrylátovou vanu s odpadem a přívodem teplé a studené vody, taburet pro obsluhu, lampa s lupou, odpadkový koš, uv lampa, pedikúrní bruska, jednorázový materiál (buničina, vatové tampony, perlan, ubrousky), ručníky, vybavený kosmetický vozík přípravky na ošetření nohou (sůl, zásyp, krém, zábal, maska, peeling, laky na nehty, materiál na umělé nehty, isopropyl alkohol a odlakovač) a nástroji (pushery, kleště na nehty, štipky na kutikulu, pilníky, frézy do brusky, skalpely, seřezávač na paty, pinzeta, nůžky)

Denní místnost je v provozovně povinná. Jedná se o místnost ve školních salonech a provozovnách s větším množstvím pracovníků než pět. V místnosti musí být umyvadlo, skříň pro uložení civilního oděvu, stůl a židle.

Sociální zázemí musí být souladu s poskytovanými činnostmi v salonu a množstvím zaměstnanců. Ve školním salonu musí být odděleny toalety pro zákazníky, muže a ženy zvlášť. V salonech do pěti zaměstnanců může být jedna toaleta společná, nad pět zaměstnanců musí být odděleny toalety pro zákazníky a pro personál. V každém salonu musí být výlevka.

Školní salon, stejně jako jakýkoliv jiný, podléhá kolaudaci stavebním úřadem za účasti dotčených orgánů, tzn. Hygienická stanice, hasiči- oddělení prevence, obecní úřad, odbor životního prostředí, odbor dopravy, vyjádření dle umístění salonu (sousedí, svůj, družstvo apod.)

### **3 Učebnice a učební texty**

„Hlavním cílem přípravy je promyšlení metod a postupů k dosažení stanovených cílů. Na základě teoretických poznatků i praktických zkušeností se doporučuje rozvrhnout přípravu

na vyučování dvojfázově, tj. realizovat perspektivní a aktuální přípravu na vyučování.“ (Maňák J., 2008)

Učebnice je pro žáka jedním z nejdůležitějších materiálních didaktických prostředků pro výuku. Ačkoliv v dnešní době mnoho žáků spoléhá na internet, v učebnici by měli mít jistotu relevantnosti informací, se kterými pracují. Bohužel u praktického vyučování jsou učebnice zastaralé a nestíhají reagovat na moderní trendy a požadavky ve výuce. Právě proto vyučující často sahají po jiných typech výukových materiálů- učební texty, příručky, časopisy nebo jimi vypracované pracovní listy, které jim umožňují pružněji reagovat na současné požadavky ve výuce a lepší dosahování výukových cílů.

### **3.1 Struktura a funkce učebnic a učebních textů**

„Funkcí učebnice se rozumí role, předpokládaný účel, který má tento didaktický prostředek plnit v reálném edukačním procesu“ (Průcha 1998, s. 19).

Nejvíce se nabízí rozdělení funkce učebnic podle toho, z pohledu jaké osoby na ní nahlížíme. Z pohledu pedagoga je to osnova výuky, kterou musí plnit, ví, že se jedná o informační zdroj, ke kterému mají přístup všichni žáci. Chystá si podle ní přípravy do hodin a může z ní vycházet při přípravě testů a hodnocení žáků. Pro žáky je učebnice hlavní zdroj informací, o kterém nepřemýšlí moc kriticky- většina žáků se z učebnic chystá do výuky a bere to jako hlavní zdroj základních informací.

Rozdělení funkcí učebnic specifikoval D. D. Zujev, každá učebnice nemusí zastupovat všechny funkce, ty které v ní jsou máme vždy zastoupeny v různé intenzitě, dle záměru sdělení autora. Tyto zásady by však měly dodržovat i texty nachystané vyučujícím nebo takové, se kterými se žáky pracuje. Jsou to funkce:

- Informační – učebnice vymezuje obsah a rozsah vzdělávání.
- Transformační – didaktická transformace odborných informací z určitého vědního oboru pro školní využití.
- Systematizační – dělení učiva podle určitých hledisek do jednotlivých stupňů a ročníků podle přístupnosti žákům a obtížnosti.

- Upevňovací a kontrolní – žáci si pod vedením učitele poznatky rovněž procvičují a kontrolují si jejich osvojení.
- Sebevzdělávací – učebnice žáky stimuluje a vede k samostatné práci a získávání informací.
- Integrovaná – učebnice poskytuje základ pro propojení poznatků z jiných pramenů.
- Koordinační – učebnice provází žáky při práci s dalšími didaktickými prostředky, které na ni navazují.
- Rozvojově výchovná – učebnice vytváří u žáků některé rysy osobnosti, estetického vkusu apod. (Zujev, 1986, s 59-88).

Struktura učebnice by měla být složena z několika typů forem, aby se s ní dobře pracovalo a byla pro žáky přehledným zdrojem informací, ze které se jim bude dobře učit. Základem je výkladový text prostý, který je ve většině učebnic nejvíce obsažen. Ten doplňuje výkladový text zpřehledněný- to je text doplněný o schémata a tabulky. Vždy po nějakém celku by mělo být shrnutí nejdůležitějších informací, bez kterých se žák dále neobejde. Dále v učebnicích bývají doplňující texty, poznámky, vysvětlivky nebo seznamy pojmů. V každé učebnici by neměla být opomenuta obrazová složka, zahrnující fotky, ilustrace, obrazové návody postupů a další, protože díky vizualizaci si žák mnoho věcí dovede představit snáz než pouze z psaného textu.

Celá kniha musí mít logickou posloupnost textu tak, aby se s ní dobře pracovalo. Proto standardně začíná úvodem/předmluvou, návodem k práci s učebnicí, obsahem pro lepší orientaci v tématech, samotné kapitoly s výkladovým textem (ty je vhodné vždy zakončit shrnutím nebo i otázkami na procvičení a osvěžení učiva) doplněny o obrazovou složku a na závěr shrnutí ročníku a odkazy na literární zdroje.

## 3.2 Požadavky a kritéria u učebnic

Hlavní požadavky na učebnice jsou:

- odborné

- didaktické (soulad s kurikulem)
- psychologické (přiměřenost učiva)
- logické (ucelená struktura, rozčlenění učiva)
- metodické (volba adekvátních prostředků)
- lingvistické (jazyková správnost)
- hygienické (přiměřený objem, hmotnost publikace)
- estetické (vhodné ztvárnění učebnice) (Lepil, 2010, s. 17).

Odbornost musí být dostatečná, ale podaná adekvátně věku a úrovni studia, měla by odpovídat požadavkům na žáky a mělo by být patrné, co je učivo základní a co rozšiřující. Estetická složka je také často zanedbávána, přičemž přehledná učebnice vhodně doplněna o obrazovou složku může přispět k lepšímu vzdělávání žáků, kteří se z ní učí.

### 3.3 Rozbor běžně používaných učebnic

V této části své bakalářské práce se chci zabývat učebnicemi a knihami používanými pro výuku budoucích kosmetiček a probrat zde jejich výhody a nevýhody.

Základní učebnice, které jsou běžně používané, vznikly na přelomu milénia, kdy u oboru Kosmetické služby došlo k velké změně v podobě přebudování ze tříletého oboru s vyučením na čtyřletý obor s maturitou. Tehdy na učebnicích pracovali největší kapacity dermatologie a kosmetiky v České republice- prof. MUDr. Věra Rozsivalová, DrSc., doc. MUDr. Otakar Feřtek CSc. s manželkou Vlastou Feřtekovou a Olga Knoblochová (známá také jako Paní Dermacol).

Manželé Feřtekovi pracovali i na tom, aby obor Kosmetologie byl vyučován podobně jako v Německu i na VoŠ nebo VŠ, bohužel z tohoto sešlo. Paní Feřteková stále v oboru vzdělávání kosmetiček pracuje, od roku 1990 vlastní rekvalifikační centrum, kde svým kurzistkám předává dnes již šedesátileté zkušenosti z oboru. Práce těchto odborníků si

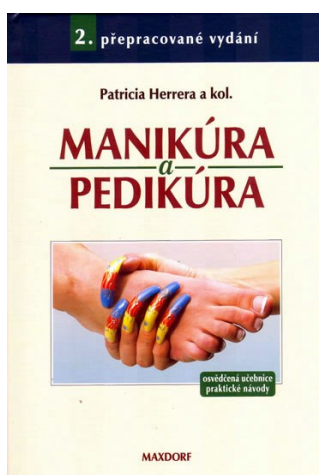
nesmírně vážím a vím, že bez nich by náš krásný obor nebyl v České republice tam kde je.

Paní prof. MUDr. Věra Rozsivalová, DrSc. spolu s kolektivem autorů vydala učebnice Kosmetika I, na druhém díle pracovala s paní Knoblochovou. V jejich práci na třetím díle pracovala paní Kateřina Teplá a kolektiv. Tyto učebnice jsou doplněny o učebnice materiálů a zdravotní péče.

V dnešní době se jedná o jediné běžně používané učebnice na oboru Kosmetické služby. Ačkoliv jsou knihy plné informací a postupů, vidím na nich velké množství nevýhod. Mezi hlavní řadím to, že jsou velice nepřehledné. Nejsou uceleny tak, aby každý díl byl zaměřen na nějaký segment kosmetických služeb, ale v každé kapitole se věnují něčemu a přeskakují mezi tématy. Velmi těžko se v učebnici orientuje, protože se zabývá kosmetikou, líčením, manikurou i pedikurou. Některé tématické celky jsou rozděleny a část informací je v jedné a část v druhé publikaci. Mimo jiné obsahují velmi malé množství ilustrací, obrázku a návodů, což u postupů ošetření je velice matoucí a u kožních onemocnění až tristní. Nemluvě o tom, že celá obrazová složka je ve středu učebnice, takže žák musí neustále listovat, aby našel co hledá. Dále se tyto učebnice posledních dvacet let pouze dotiskují bez jakékoliv inovace a díky tomu vůbec neodpovídají moderním potřebám a požadavkům výuky na středních školách. Často se v nich zmiňují přístroje a materiály zastaralé a chybí mnoho z těch, které jsou používány v současnosti.

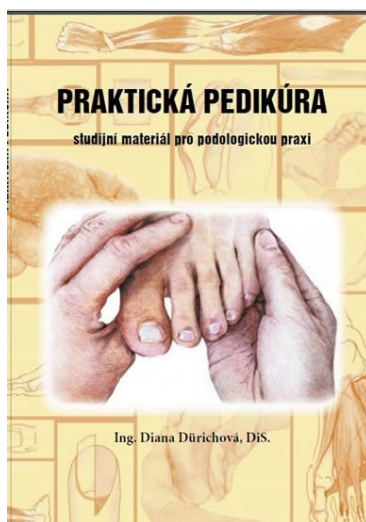
Další běžně používaná je Manikúra a pedikúra, napsala Patricia Herrera. Kniha je velmi obsáhlá, obsahuje mnoho zajímavých informací. Bohužel u ní od vydání nebyla udělaná novelizace a je tudíž vydávána stejně jako před dvaceti lety. Mohla by mít více obrázků a fotek. Jako pozitivum vidím to, že autorka sama činnost jako práci vykonávala a knihu obohatila o spoustu poznatků a tipů pro praxi. Oproti Kosmetika I až III je přehledná v kapitolách a má logickou návaznost mezi tématy.





(Obrázek 1- Manikúra a pedikúra- Patricia Herrera, zdroj: <https://www.knizniklub.cz/knihy/46046-manikura-a-pedikura-2-prep-vyd.html>)

Zajímavou publikací je Praktická pedikúra od Diany Durichové. Jedná se o praktickou příručku pro pedikérskou a podologickou praxi. Protože se jedná o 6 let starou knihu tak není zastaralá jako dvě předešlé, i v době vydání psala o technikách, které byly spíše v cizině a u nás byly úplná novinka- např orthonyxie, což je rovnání nehtů rovnátky. Bohužel nelze použít jako jediná učebnice pro pedikuru, protože v ní chybí potřebné informace dějinách pedikúry, většina anatomie a vývoj ortopedie.



( Obrázek 2- Učebnice praktická pedikura- Diana Durichová, zdroj: <https://www.martinus.cz/?ulitem=178924>)

Péče o nohy od Rudolfa Kubáta byla ve své době revolucí v ošetřování nohou, vyšla v roce 1985. Proto je dnes spíše zajímavým počtením než publikací vhodnou pro výuku, mnoho postupů je dne již překonaných. Jedná se o příručku pro pedikéry, ortopedické protetiky a rehabilitační pracovníky.

Kniha, která se mi velice líbila, je Velká kniha onemocnění nehtů od Niederauové z roku 2017. Jedná se o odbornou knih zabývající se onemocnění nehtů včetně obrázků, návodů ošetření a všech dostupných přípravků na německém trhu.



(Obrázek 3- Velká kniha onemocnění nehtů- Anka Niederauová, zdroj: <https://www.profi-pedikura.cz/velka-kniha-onemocneni-nehtu/>)

### **3.4 Řešení problematiky nedostatečné inovovanosti učebních materiálů**

„Kosmetika a péče o pleť, která má mít opravdu viditelný efekt a pozitivní dopady na zdraví, je skutečně věda. Nové metody a přístupy, využívání exkluzivních surovin, posouvání možností dál – tak vypadá moderní kosmetická péče 21. století. Co platilo ještě před 10 lety a co bylo považováno za vrchol, postupně zapadá do průměru a na světlo i oči veřejnosti přichází nové trendy. Trendy, které přímo pokládají základy kosmetické péče nové generace“ (Cenné látky v kosmetice, 2001, s. 2).

Kosmetika je nádherný obor , který se neustále mění a modernizuje. Každý rok se na našem trhu objevují nové materiály, techniky a přístroje. Proto se většina úspěšných kosmetiček zaměřuje jen na nějakou část služeb, které poskytuje, protože neustále se vzdělávat ve všech novinkách a trendech je náročné a nákladné (jak na vybavení tak na

vzdělávání). I tak ale jsou odkázány na kurzy a materiály, které většinou spíš než jako kurz jsou vedeny jako školení na používání nových materiálů. Sama jsem absolvovala v průběhu deseti let více než 40 doškolovacích a specializačních kurzů v České republice i cizině a proto mám srovnání co se týká možností dalšího vzdělávání.

Absolventky středních odborných škol často nemají dostatečně moderní vzdělání a jejich uplatnění na trhu je velice náročné a často velice nákladné, než projdou doškolovacími kurzy na techniky, které si trh žádá. Domnívám se, že je to jeden z důvodů, proč se velké množství z nich rozhodne změnit povolání a přestat se věnovat kosmetickým službám.

Domnívám se, že pro obor by bylo neuvěřitelně přínosné, kdyby existovala webová podpora. V současné době je několik internetových stránek, které se naším oborem zabývají, nikdo z nich však nenabízí celou škálu uceleně. Dovedu si představit, že takováto webová stránka by obsahovala návody a postupy, videa s ověřenými informacemi, kalendář školení s bližšími informacemi nebo i další potřebné záložky-inzerce vybavení, pracovních míst nebo možnosti přenechání provozovny.

Díky tomu by bylo možné přes správce stránky nahrávat zkontrolované správné postupy ošetření, na [www.youtube.com](http://www.youtube.com) sice velké množství informací najdete, ale bez garance správnosti a nezávadnosti videí. Možnost doplňovat tím starší informace z tištěných učebnic by byla snazší i mezi dotisky.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 Návrh výukového materiálu

Cílem mého výukového materiálu je doplnění informací dle aktuálních potřeb kosmetického oboru, které v učebnicích chybí. Materiál by mohl být použit při výuce na středních školách. Jsou v něm popsány nové postupy, technologie, přípravky i přístroje, využívané v současné kosmetické praxi v salonech. Mým cílem není měnit tematické celky výuky odborných předmětů, pouze je rozšířit o informace, které lépe pomohou žákům v orientaci v nových postupech.

Výukové materiály jsem si připravila na tři témata. První z nich je nejobsáhlejší, zabývá se kosmetickými přístroji na obličej i tělo, se kterými se kosmetička setká. Není nutné, aby každý z nich uměla ovládat, na to jsou specializovaná školení. Je ale potřeba, aby věděla, že takové přístroje jsou a na jakém principu fungují, jaké výsledky jsou schopné dosáhnout a pro koho jsou vhodné. Druhé téma jsou moderní techniky manikúry, které se zabývá jak postupy a přístroji, tak novými materiály, které se na trhu objevují. Mé poslední, třetí téma, se zabývá kombinovanou pedikúrou, což je za mne nejúčinnější forma ošetření nohou, avšak v České republice zatím stále dost neznámé a většina pedikérek využívá buďto pedikuru mokrou nebo suchou technikou.

### 4.1 Kosmetické přístroje na obličej a tělo

Kosmetické přístroje jsou v dnešní době v kosmetické kabině absolutní nutností, protože jsou hojně vyhledávány a využívány klienty. Dělíme je na obličejové, tělové a kombinované. Přístroj může být samostatně nebo jich může být několik sloučených v jedno zařízení u multifunkčních přístrojů. V jednom kosmetickém ošetření se dá

kombinovat více přístrojových ošetření, každé z nich však musí mít jinou účinnou funkci, aby se nekontraindikovaly.

Každý používaný přístroj v kosmetické kabině musí být schválen pro použití v České republice, musí pravidelně procházet revizemi a musí být schválen krajskou hygienickou stanicí v provozním řádu. U veškerých kosmetických ošetření je důležité důkladně klienta edukovat a mít sepsaný informovaný souhlas s ošetřením, jeho průběhem a následnou péčí.

Použití přístrojů má ve většině případech totožné kontraindikace:

- zánětlivé nebo infekční onemocnění kůže
- HIV a žloutenka
- cévní onemocnění a poruchy oběhového systému
- nádorové onemocnění
- diabetes a poruchy štítné žlázy
- kardiostimulátor
- těhotenství a kojení
- migréna a nervová onemocnění (vč. Epilepsie)
- psychiatrické onemocnění (např. klaustrofobie)
- nemoc, nevolnost, horečka, kašel

Působení přístrojů se dělí podle jejich typu na:

- ultrazvukové (ultrazvuk, galvanické přístroje, ultrazvuková špachtle, HIFU, liposonix, rázové vlny)
- tlakové (mikrodermabraze, hyaluron pen, lymfodrenáž)
- termické (teplé a studené kladio, kryolipolýza)
- lasery (biostimulační lasery, IPL, fotonterapie, radiofrekvence)
- elektro (mezoterapie elektroporací, ozonizer, EMS)

- jehličkové (permanentní makeup, mezoterapie)

#### Ultrazvukové přístroje:

Ultrazvuk- jedná se o ultrazvukové hlavice pro lepší zpracování aktivních sér, masek a krémů. Lze u nich nastavit různou intenzitu a mají speciální hlavice na oční okolí, obličej a tělo. Jsou přizpůsobené pro praktickou manipulaci. Pomáhá na celkové zlepšení kondice kůže, hydrataci a zmírnění vrásek, na těle účinně pomáhá proti projevům celulitidy.



(Obrázek 4- Kosmetický přístroj- ultrazvuk, zdroj: <https://www.salony-vybaveni.cz/ultrazvuk-kosmeticky/>)

Galvanické přístroje- ošetření galvanickou žehličkou se říká lontoforéza, jedná se o ošetření pro zažehlení účinných látek do pleti, což má za důsledek zlepšení stavu pleti, její prokrvení a omlazení. Galvanické žehličky působí na pleť díky principu galvanického proudu v kombinaci s ultrazvukem.

Ultrazvuková špachtle- přístroj pro čištění pleti, vhodný na tak zvané černé tečky (normální až mastná pleť), musí být veden ve vodním gelu nebo na navlhčené kůži, nesmí se na něj tlačit.



(Obrázek 5- Kosmetický přístroj- ultrazvuková špachtle , zdroj: <https://www.etani.cz/etani-ultrazvukova-spachtle-magic-scrub/>)





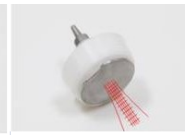
HIFU- vysoce intenzivní fokusovaný ultrazvuk je zařízení, které pomocí sondy vysílá jednotlivé ultrazvukové vlny. Jedná se o neinvazivní liftingovou techniku působící v hlubších tkáních. Pomáhá regeneraci kolagenových a elastinových vaziv, díky čemuž při použití na obličeji vypíná vrásky a u použití na těle redukuje celulitidu.



( Obrázek 6- Kosmetický přístroj- HIFU, zdroj: <https://www.kosmeticke-pristroje.eu/pristroje-kosmeticke/eshop/71-1-HiFu/0/5/343-HIFU-V-MAX>)

Liposonix- fokusovaný ultrazvuk pro použití na těle. Jedná se o přístroj na neinvazivní liposukci, tudíž rozbíjí tukové buňky, pomáhá na ztuhnutí těla a odstraňuje celulitidu.

Rázové vlny- přístrojové ošetření, které má nejen estetický, ale i zdravotní účinek. Díky vysoce intenzivním ultrazvukovým vlnám zahájí proces regenerace tkání- stimuluje elastinová a kolagenní vaziva, potlačuje chronický zánět, pomáhá od bolesti svalů, šlach i kloubů, zlepšuje krevní oběh a zlepšuje tok lymfy. Účinek záleží podle místa použití, nastavení intenzity a hloubky průniku.

					
Velikost	Průměr 15 mm, vyzařování radiální (paprskovité)	Průměr 20 mm, vyzařování radiální (paprskovité)	Průměr 6 mm, vyzařování radiální (paprskovité)	Průměr 15 mm, vyzařování Focus (soustředěné)	Průměr 38 mm, vyzařování hloubkové
Typ ošetření	Pro všechny druhy Tendinopatie (bolestivé onemocnění šlachy) například achyllova šlacha, tenisový či oštěpařský loket	Myofasciální trigger boterapie, svalové a pojivové tkáně, rozpuštění fibrózy	Rázová vlna akupunkturální	Vazivové svaly bolest a uvolnění, krk, šíje, povrchová plošná bolest, podporují růst a hojení kostí.	Metoda Endermologie působí jak na celulitidu, tak i na kvalitu a vnější vzhled pokožky; doprovodným jevem může být i určité snížení váhy
Hloubka průniku	0-40 mm	0-50 mm	0-40 mm	0-60 mm	0-80 mm
Intenzita	0,4 MJ/cm2	0,48 MJ/cm2	0,32 MJ/cm2	0,16 MJ/cm2	0,63 MJ/cm2

(Obrázek 7- Kosmetický přístroj- rázové vlny, zdroj: <https://www.kosmeticke-pristroje.eu/pristroje-kosmeticke/eshop/0/3/5/130-Razova-Vlna-ShockWave-kompakt>)

Tlakové přístroje:

Diamantová mikrodermabrazé- přístroj na povrchový mechanický peeling na principu obrušování kůže pod tlakem, pomáhá odstraňovat staré buňky pleti, zatvrdliny a jizvy, prokrvuje pokožku, uvolňuje ucpané póry. Novější šetrnější přístroje jsou kombinovány s čištěním pleti přes vodu- hydrodermabrazé.



( Obrázek 8- Kosmetický přístroj- hydrodermabrazé, zdroj: <https://www.kosmeticke-pristroje.eu/pristroje-kosmeticke/eshop/61-1-Kosmeticke-pristroje/75-2-hydro-dermabrazé/5/402-demabrazé-6v1-Hydro-face>)

Hyaluron pen- přístroj na bezjehlovém tlakovém principu, který vpravuje účinné látky hluboko do pleti (princip injektoru). Používá se pro výplně vrásek a rtů. Jedná se o jediný přístroj na výplň rtů, kterou smí používat kosmetičky.



Lymfodrenáž- masážní tlakový přístroj je většinou napojen na nohavice, rukávy nebo celotělový overal. Působí kombinací tlaků pro dosažení efektu lymfatické masáže, tzn. uvolnění lymfatického oběhu, což má za důsledek menší otoky nohou, zlepšení strijí a celulitidy, hubnutí.

Termické přístroje:

Teplé a studené kladivo- přístroj, který má na jedné straně chladicí a na druhé zahřívající se destičku. Chladicí strana se přikládá na kůži v místě, kde chceme stáhnout kapiláry- po čištění pleti, po začervenání, na závěr ošetření. Hřejivá strana naopak pokožku uvolňuje a roztahuje kapiláry, v důsledku čehož lépe vstřebává aktivní látky- používá se současně se séry, maskami, krémy.

Kryolipolýza – přístroj na neinvazivní liposukci- hubnutí, odstranění nerovností tukových polštářů a celulitidu, funguje na principu řízeného šokového zchlazení a ruptury tukových buněk, které jsou následně odplaveny lymfatickým systémem. Na tělo je přikládána hlavice, která nasává a chladí ošetřovanou oblast. Výsledný efekt je viděn do 6-ti týdnů, dle metabolismu klienta.

Lasery:

Biostimulační lasery- působí díky svému cílenému záření zahříváním kůže na problémovou partii, kde je navozen regenerační, protizánětlivý, analgetický a biostimulační účinek. Je proto využíván pro zvýšení kvality pleti, odstraňování vrásek a léčbu kožních obtíží jako jsou akné nebo ekzémy. Dá se používat i na těle, včetně řešení nadměrného vypadávání vlasů nebo korekci jizev.

IPL- přístroj, který se používá na fotoomlazení, včetně eliminaci pigmentových skvrn, a odstranění nadměrného ochlupení. Vyrábí se v různých intenzitách působení, s různě velkými hlavicemi podle vybrané partie. Pro dosažení efektu je potřeba alespoň pět ošetření a nejlepší výsledky jsou u tmavých chloupků. Pulzní světlo působí přímo na chlupový folikul a ničí ho, proto před ošetřením musí být kůže oholena, nikoliv depilována

Fotonterapie- terapie kůže využívající působení různých světél a jeho polarizace, tj. Jeho rozložení na specifické vlnové délky společně s vyzařovanou intenzitou. Každá barva světla má odlišný účinek. Červené omlazuje a posiluje kolagenová vlákna v pleti, zklidňuje

po laserových zákrocích a pomáhá hojit jizvy a rány. Modré světlo léčí akné a jiné bakteriální záněty na pleti. Zelené světlo zesvětluje pigmentové skvrny a podporuje růst vlasů. Žluté světlo zlepšuje prokrvení pleti. Fotonterapie má různé formy- menší nástavec, kterým se po pleti přejíždí nebo pro ošetření celého obličeje se používají oblouky nebo masky, které se přiloží nad ošetřovanou partii.



(Obrázek 9- kosmetický přístroj- fotonterapie, zdroj:

<https://www.rehabilitace.info/krasa/svetelna-terapie-fototerapie-pro-lecbu-akne/>)

Radiofrekvence- jedná se o kombinaci efektů laserové vysokofrekvenční terapie a díky tomu zahřátí tkání. Teplem dochází k podnícení regenerace v pokožce, vypínání pleti od vrásek nebo na těle formování postavy a zmenšení celulitidy. Dá se použít i na odstranění nadbytečného podbradku.

Přístroje na principu elektrického působení:

Mezoterapie elektroporací- jedná se o neinvazivní bezjehlovou techniku mezoterapie. Aktuálně je to nejúčinnější neinvazivní kosmetický přístroj pro aplikaci účinných látek hluboko do pleti. Princip jeho fungování spočívá v puštění krátkého elektrického pulzu na kůži, který způsobí vznik pórů v membráně buněk. Těmito póry mohou pronikat cizorodé elementy, což je v kosmetickém provedení aplikace sér s vysokým obsahem účinných

látek. Je možné ho použít na obličej i tělo. Výsledný efekt záleží od aplikované účinné látky do pleti. Nejčastěji se na obličej používají látky pro regeneraci (pantenol), anti-age (koenzym Q10), vypínání vrásek (argireline), hydrataci (kyselina hyaluronová) a na podbradek nebo tělo látky na rozpouštění tuků a eliminaci celulitidy (kofein).

Ozonizer- nejtradičnější kosmetický přístroj v zahraničí, například ve Francii se pro léčbu kůže využívá již déle než 120 let. Ošetření pleti se provádí pomocí skleněného nástavce s ploškou na konci, u koncovky na ošetření vlasové části je na konci hřeben, který je plněný argonem, což je vzácný plyn s malým elektrickým odporem a dobře vodí elektrické napětí, díky čemuž na konci hlavice vznikají elektrické výboje. To způsobí v místě použití k přeměně kyslíku na ozon. Využití je široké jak v kosmetice tak v medicíně- hojí a dezinfikují se zanícené rány (akné, záněty kůže, abscesy), zlepšuje se tonus a turgor kůže, zvyšuje se prokrvení a mikrocirkulace pleti, ve vlasové oblasti pomáhá proti nadměrnému padání vlasů, léčí modřiny a bolavé svaly i klouby.



(Obrázek 10- Kosmetický přístroj- ozonizer, zdroj: <https://www.mixer-medical.cz/Kosmeticky-pristroj-Ozonizer-VPO-P-02-4-hlavice-10W-d3446.htm>)

EMS- elektro-myo stimulační přístroj je zařízení, které pomocí zacíleného působení elektrického proudu stahuje a stimuluje svaly, což se při tělovém ošetření dá přirovnat k podobné aktivitě, jako když člověk zatíná svaly při cvičení. Na obličeji pomáhá k mikrocirkulaci a zpevnění podkoží.

Jehličkové přístroje:

Permanentní make-up - přístroje na permanentní make-up se používají pro dočasnou tetováž. Standardní je použití v oblasti obličeje na tetování linek na očích, obočí nebo barvenou výplň rtů (nezasahuje na sliznice, pouze kožní epitel). Nově se objevují techniky tetování na těle- vlasy, bradavky po odstranění prsu při nádorových onemocněních nebo třeba bikini hair tattoo (obrazce z imitace chloupků v intimní oblasti). Do přístroje se na práci nasouvají sterilní jednorázové jehlové cartridge, které mají množství, tloušťku a složení tvaru podle účelu tetování.

Mikrojehlová mezoterapie- přístroj pro injekční vpravování účinných látek do pleti, používají se sterilně balené ampule s aktivními séry, zapracovávají se sterilní jednorázovou cartridge s větším množstvím jehel (obvykle 12ks v cartridge). Podle místa použití se upravuje hloubka vpichu od 0,2 do 2mm.

## 4.2 Moderní techniky manikúry

Pod pojem manikúra se nám řadí velmi široká škála ošetření rukou, díky čemuž jsme schopni v manikúrní kabině obsloužit klienta s libovolnými požadavky na výsledný efekt. Každá činnost musí být v salonu schválena krajskou hygienickou stanicí a musí být v provozním řádu, musí na ní být používané schválené přípravky pro použití EU. Při práci jsou dodrženy zásady bezpečnosti- BOZP, zásady hygienické a protipožární. V salonu se musí nacházet lékárnička v souladu s provozovanou činností. Před a po každé klientce musí být perfektně očištěno a odezinfikováno pracovní místo i použité nástroje. Manikérka nikdy neošetřuje klientku s infekčním onemocněním nehtů a kůže- plísňové onemocnění kůže nebo nehtů, zánět na kůži v přímém okolí nehtu, bradavice, svrab, ekzém nebo lupénka v aktivním stavu, ragády/praskliny na kůži, celkové infekční onemocnění organismu- kašel, horečka, rýma a jiné.

Potřebné vybavení pracovního místa zahrnuje:

- manikúrní stůl
- dvě židle

- osvětlení místa- lampa
- UV/ led lampy na vytvrzení nehtových materiálů
- odsávačka prachu
- bruska na nehty
- frézy do brusky- nosič na brusný kotouč, keramické frézy, diamantové frézy, titanové frézy
- nástroje pro manikúru- pilníky různé hrubosti (80-240), brusné a leštící bloky, pusher nebo kopýtko, štipky, gilotina na nehtové tipy, nůžky a kleště na nehty, štětce na materiál, štětce na zdobení, pinzeta, zdobící kulička, pomerančové dřívko nebo minerální kámen, miska na namáčení prstů a nehtů
- pomocný materiál- rukavice na práci (latexové nebo nitrilové), rouška, dezinfekce na povrchy i kůži, buničité čtverce, vatové tampony, papírové ubrousky, jednorázové ručníky, alobal
- přípravky na manikúru- změkčující sůl nebo kapsle, změkčovač na kůžičky, peeling, maska, krém na ruce, olej na kůžičky, výživné laky a vrchní laky, barevné laky, p-shine
- přípravky na nehtovou modeláž- materiál na modelaci nehtu dle preference manikérky a typů nehtů klientek (gellak, uv gel, polygel, akryl a jiné), pomocné tekutiny (aceton, líh, odlakovač, prep, airbond a ultrabond, primer, line out), barevné gellaky, vrchní lesk, nehtové tipy a lepidlo nebo šablony
- zdobení na nehty- samolepky, vodolepky, razítka, zdobičky, kamínky, třpytky, fimo ozdoby, peříčka, sušené květy, materiál na ruční malbu



(Obrázek 11- Manikurní pracoviště, zdroj: vlastní)

Typy ošetření dělíme na:

- ošetření vlastních nehtů a rukou- suchá, mokrá a kombinovaná manikúra, ke kterým se dá přidat lakování nebo p-shine
- modelace nehtů umělými materiály (gellak, uv gel, polygel, akryl a jiné)

Postupy ošetření:

1. Manikúra mokrá- Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme ruce klientky. Nachystáme misku na namáčení prstů a nehtů- do vody příjemné teploty přidáme změkčovací sůl nebo minerální kapsli. Necháme ruce přibližně 10 minut namočené. Poté ruce vyndáme, osušíme jednorázovým ručníkem a uvolníme nehtovou kůžičku včetně nadnehtové blanky jemným tlakem pusheru nebo pomerančového dřívka. Pokud to jemným tlakem nejde tak na kůžičky natřeme změkčovací gel a necháme 5 minut působit. Po uvolnění kůžiček můžeme nadbytečnou přečnívající kůžičku šetrně odstříhnout štipkami na kůžičku. Upravíme nehty do požadovaného tvaru. Pokud jsou příliš dlouhé tak je zastříhneme nůžkami nebo kleštěmi, poté pilujeme papírovým pilníkem jemné hrubosti- vždy jedním směrem aby nedošlo k třepení nehtů. Nehty natřeme výživným lakem nebo zaleštíme leštící kostkou. V případě spa verze manikúry v této části ošetření použijeme peeling, poté masku nebo zábal

a necháme alespoň 10 min působit. Na závěr natřeme kůžičky olejíčkem a ruce krémem. Manikúru můžeme provádět každé dva týdny.

2. Manikúra suchá- Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme ruce klientky. Uvolníme nehtovou kůžičku jemným tlakem pusheru. Po uvolnění kůžiček odbrousíme bruskou s vhodnou frézou nadnehtovou blanku a obrousíme hrubou kůží v okolí nehtů. Poté můžeme nadbytečnou přečnívající kůžičku šetrně odstříhnout štipkami na kůžičku. Upravíme nehty do požadovaného tvaru. Pokud jsou příliš dlouhé tak je zastříhneme nůžkami nebo kleštěmi, poté pilujeme papírovým pilníkem jemné hrubosti- vždy jedním směrem aby nedošlo k třepení nehtů. Nehty natřeme výživným lakem nebo zaleštíme leštící kostkou. V případě spa verze manikúry v této části ošetření použijeme peeling, poté masku nebo zábal a necháme alespoň 10 min působit. Na závěr natřeme kůžičky olejíčkem a ruce krémem. Manikuru můžeme provádět každé dva týdny.
3. Manikúra kombinovaná- specifikum kombinované manikúry spočívá v namočení rukou klientky do lázně, ale po osušení a uvolnění kůžičky pusherem se pracuje na nehtové kůžičce bruskou jako u suché manikúry. Následný postup je stejný. Tato manikúra je vhodná pro velmi zbytnělé kůžičky a tvrdší nehty. Manikúru můžeme provádět každé dva týdny.
4. Lakování nehtů- Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme ruce klientky. Provedeme suchou, mokrou nebo kombinovanou manikúru. Pod lakování nehty neleštíme. Důkladně je osušíme a oťřeme lihem od mastnoty. Vždy použijeme podkladový lak, chrání přírodní nehet před obarvením a prodlužuje trvanlivost laku. Poté ve dvou vrstvách na ruce postupně natřeme barevný lak. Na závěr vždy použijeme vrchní lesk- lak vypadá uceleně a prodlužuje trvanlivost. U všech vrstev začínáme na malíku pravé ruky a nehty natíráme postupně. Mezi vrstvami chvíli počkáme, aby lak měl čas zavadnout. Nehty natíráme co nejmenším počtem tahů od kůžičky směrem v volnému okraji nehtu. Lak musíme nechat dostatečně vyschnout, aby si ho klientka hned neponičila, pro urychlení schnutí je možno použít sprej nebo kapky urychlující schnutí. Lakování nemá časové omezení rozestupů mezi aplikacemi.



(Obrázek 12- Laky na nehty, zdroj: <https://www.pulo.cz/laky-na-nehty.php>)

5. Japonská manikúra neboli p-shine- Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme ruce klientky. Provedeme suchou, mokrou nebo kombinovanou manikúru. Při p-shinu dochází k leštění nehtů takže je předtím neleštíme kostkou, pouze přejedeme nehet shora pěnovým pilníkem nejmenší hrubosti, tzn. 240, aby se nehty lehce otevřely. Důkladně je oťžeme lihem od mastnoty. Použijeme sadu na p-shine- začneme 1. fází, což je leštící pasta, kterou nabere na zelený leštící pilník z jelenice a vleštíme do nehtu. Poté použijeme 2. fázi- leštící pudr nabere na růžový leštící pilník z jelenice a vleštíme do nehtu. Obě fáze leštíme jedním směrem, po celé ploše nehtu. Nehty vypadají zdravé a lesklé a díky obsahu účinných látek ve vosku i pudru jsou krásně vyživené. P-shine obsahuje včelí vosk a mateří kašičku, křemičitou hlinku, pantenol, vitamín A, E, provitamin B5 a pudr z drcených mořských lastur. Na závěr namažeme kůžičku olejem a ruce krémem. P-shine se smí dělat nejdříve po třech týdnech od minulé aplikace.



(Obrázek 13- P-shine, zdroj: <https://www.starnails.cz/japonska-manikura-pshine>)



6. Uv gel- Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme ruce klientky. Uvolníme nehtovou kůžičku pusherem, následně ji obrousíme včetně nadnehtové blanky bruskou s vhodnou frézou. Nadbytečnou odstávající kůžičku odstříháme štipkami. Povrch nehtu jemně obrousíme pilníkem hrubosti 150 nebo bruskou s papírovým brusným kotoučem střední hrubosti. Nehty upravíme do požadovaného tvaru. Otřeme buničinou s lihem. Pokud je chce klientka prodloužit tak máme dvě varianty- lepené tipy nebo šablony.

U tipů se přiložením k nehtu vybere tip vhodné velikosti, natře lepidlem na nehty a přidrží 10 vteřin, zkracujeme speciálními kleštěmi/ gilotinou na nehty, zabrousíme do tvaru a přebrousíme je i z vrchu, aby na nich nebyl vysoký přechod mezi nehtem a tipem. Použijeme pomocné tekutiny na přírodní nehet- prep na vysušení a dezinfekci nehtové ploténky a poté tekutinu na zlepšení přilnutí gelu k nehtu- bezkyselinový primer nebo airbond. Natřeme štětcem tenkou vrstvu podkladového gelu na nehet a vytvrdíme. Poté po jednom nehtu modelujeme nehet do požadovaného tvaru modelačním gelem a vytvrdíme.

U práce se šablonou odpadá lepení a můžeme vytvářet tvar nových nehtů bez omezení, proto je vhodný i na extravagantní délky a tvary. Na celý nehet natřeme prep a airbond. Na nehty natřeme štětcem podkladovou vrstvu gelu a vytvrdíme v lampě. Poté nehet vypodložíme šablonou a modelační vrstvou gelu nastavíme nové nehty do délky a vytvrdíme. Sundáme šablonu a nehet modelační vrstvou vytvarujeme do správného tvaru.

Když máme namodelované všechny nehty tak je otřeme cleanerem/ lihem a brousíme papírovým pilníkem do C oblouku- zpředu i z boku, díky tvaru C mají tenkou vrstvu na okrajích a vyšší uprostřed nehtu, kde je potřeba zpevnění, aby se nehty nelámaly. Obroušené nehty oprášíme a otřeme lihem od prachu a aplikujeme barevné gely a další zdobení dle přání klientky. Na závěr natřeme uv top coat- uv lesk a vytvrdíme v lampě. Namažeme kůžičky olejem a ruce krémem.

Gely se doplňují každé tři až čtyři týdny. Při doplnění se odbrousí lesk a barevná vrstva, udělá se úprava kůžiček i tvaru a délky nehtů a materiál se doplní až ke kůžičkám, po vytvrzení a vybroušení se ozdobí barevnými gely a zdobením a použije se vrchní lesk.

Gely se liší podle toho jestli jsou třífázové nebo jednofázové. Gely jednofázové slouží jako podkladový, modelační a lesklý gel v jednom. Jsou vhodné pro manikérky, které začínají a nechtějí mít velké množství gelů. Třífázové jsou rozdělené zvlášť, což je lepší na práci, protože každá fáze má jinou konzistenci. Gely se liší i podle typu světla, které je tvrdí na uv a led gely. Uv gely se vytvrzují 1-2 minuty, led gely jsou vytvrzené již během pár vteřin. Podle toho se k nim volí lampa na tvrzení materiálu- led, uv nebo kombinované (např. sun one diodové). Na práci s gely potřebujeme štětec se syntetickým chlupem, plochý, velikost č. 4 nebo č. 6.

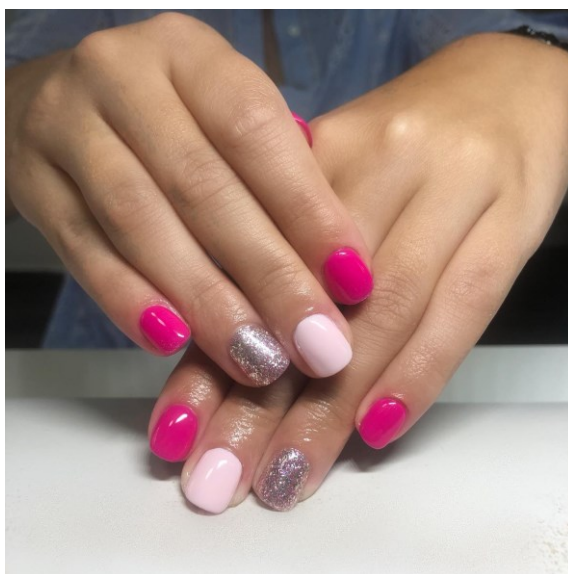


(Obrázek 14- Gelové nehty, zdroj: vlastní)

7. Gellak a gel bez pilování- Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme ruce klientky. Uvolníme nehtovou kůžičku pusherem, následně ji obrousíme včetně nadnehtové blanky bruskou s vhodnou frézou. Nadbytečnou odstávající kůžičku odstříhneme štipkami. Povrch nehtu jemně obrousíme pilníkem hrubosti 150 nebo bruskou s papírovým brusným kotoučem střední hrubosti. Nehty upravíme do požadovaného tvaru. Otržeme buničinou s lihem. Natřeme na nehty prep a bezkyselinový primer nebo airbond. U gellaku natřeme base coat/podkladovou vrstvu, poté dvě vrstvy barevného gellaku a na závěr top coat/vrchní lesk. Každá vrstva se nechává vytvrdit v lampě minutu a nebrousíme materiál. U gelu bez pilování se po podkladové vrstvě ještě natře po nehtu druhá vrstva podkladu, kterou lehce modelujeme, zbytek postupu je totožný. Na závěr natřeme na kůžičky olej a na celé ruce krém. Gellak ani gel bez pilování se nedoplňují. Po přibližně třech týdnech se nabrousí pilníkem vrchní lesk, na vatový tampon se aplikuje aceton a

ten se přiloží na gellak, zamotá do alobalu nebo se přiloží silikonové kloboučky a nechá se 10 minut působit. Poté se stáhne kovovým pusherem, zahladí pěnovým jemným pilníkem, upraví se kůžička, tvary a délka nehtů a celá nová aplikace se zopakuje.

Gellak je rychlá a efektivní varianta pro klientky s kvalitnějšími nehty, které nechtějí prodlužovat své nehty. Není potřeba žádné štětce navíc, stačí na použití ty, které jsou v balení gellaku. Na druhou barevnou vrstvu můžeme použít i různá zdobení jako u gelů.



(Obrázek 15- Gellak, zdroj: vlastní)

8. Dipping systém- Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme ruce klientky. Uvolníme nehtovou kůžičku pusherem, následně ji obrousíme včetně nadnehtové blanky bruskou s vhodnou frézou. Nadbytečnou odstávající kůžičku odstříháme štipkami. Povrch nehtu jemně obrousíme pilníkem hrubosti 150 nebo bruskou s papírovým brusným kotoučem střední hrubosti. Nehty upravíme do požadovaného tvaru. Otržeme buničinou s lihem. Natřeme na nehty prep a bezkyselinový primer nebo airbond. Dipping systém funguje na principu natření vrstvy materiálu a následném ponoření prstu do akrylového pudru. Báze může být podobná gellaku, ta se po vrstvě musí tvrdit v lampě, nebo lepidlu, která zasychá na vzduchu. Dipping systém se může použít ve dvou vrstvách v podkladu a následně se použije gellaková barevná a lesklá vrstva nebo se použije i u barevné vrstvy, kdy se prst s bází ponoří do barevného akrylu a na jako final se použije lesklý lak bez lampy. Na

závěr natřeme olejíček na kůžičku a krém na ruce. Dipping se obnovuje po přibližně třech týdnech. Nedoplňuje se, nýbrž odstraní jako gellak a aplikuje se znovu.



(Obrázek 16- Dipping systém, zdroj:

<https://magazin.modelaznehtu.cz/magazin/?c=6053>)

9. Geltips- Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme ruce klientky. Uvolníme nehtovou kůžičku pusherem, následně ji obrousíme včetně nadnehtové blanky bruskou s vhodnou frézou. Nadbytečnou odstávající kůžičku odstříháme štipkami. Povrch nehtu jemně obrousíme pilníkem hrubosti 150 nebo bruskou s papírovým brusným kotoučem střední hrubosti. Nehty upravíme do požadovaného tvaru. Otržeme buničinou s lihem. Natřeme na nehty prep a bezkyselinový primer nebo airbond. Vybereme celonehtový tip přiložením na nehet, natřeme nehet base gellakem a přiložíme tip na celý nehet. Tvrdíme v lampě až společně. Poté natřeme dvě vrstvy barevného gellaku a lesk, všechny vrstvy samostatně minutu tvrdíme v lampě. Na závěr natřeme olej na kůžičku a krém na ruce

Jedná se o úplně novou techniku, která kombinuje vlastnosti gelu a gellaku.

Výhodou je, že se nepoužívá lepidlo na nehty a prodloužení nehtů je jednoduché a rychlé. Geltips nejsou na rozdíl od klasických tipů plastové, ale podobné složením modelačnímu gelu. Dají se doplňovat gelem nebo rozpustit acetonem jako gellak a postup opakovat.

10. Akryl- Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme ruce klientky. Uvolníme nehtovou kůžičku pusherem, následně ji obrousíme včetně nadnehtové blanky bruskou s vhodnou frézou. Nadbytečnou odstávající kůžičku odstříháme štipkami.

Povrch nehtu jemně obrousíme pilníkem hrubosti 150 nebo bruskou s papírovým brusným kotoučem střední hrubosti. Nehty upravíme do požadovaného tvaru. Otřeme buničinou s lihem. Natřeme na nehty prep a kyselinový primer nebo ultrabond. Akryl se stejně jako gely dá nastavit na šablony nebo platové typy. Postup se liší v tom, že se pracuje s štětcem s přírodním dlouhým chlupem, kulatého tvaru. Ten se namáčí do liquidu- ředidla a poté do akrylového pudru. Ten se spolu s liquidem smíchá a vytváří kaši, kterou se natírají a modelují nehty. Na rozdíl od gelů se nevytvrzuje lampou, ale vysychá na vzduchu. Barvu můžeme buďto dát akrylovou v pudru a nehty se brousí do tvaru až před leskem, nebo po modelaci obrousíme a na důkladně vyschlý materiál natřeme uv barevné gely a uv lesk. Na závěr se namažou kůžičky olejem a ruce krémem. Akrylové nehty se doplňují každé tři až čtyři týdny. Při doplnění se odbrousí lesk a barevná vrstva, udělá se úprava kůžiček i tvaru a délky nehtů a materiál se doplní až ke kůžičkám, po vytvrzení a vybroušení se ozdobí barevnými gely a zdobením a použije se vrchní lesk.

11. Poly gel, poly akyl, akrygel včetně dual forms- Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme ruce klientky. Uvolníme nehtovou kůžičku pusherem, následně ji obrousíme včetně nadnehtové blanky bruskou s vhodnou frézou. Nadbytečnou odstávající kůžičku odstříhneme štipkami. Povrch nehtu jemně obrousíme pilníkem hrubosti 150 nebo bruskou s papírovým brusným kotoučem střední hrubosti. Nehty upravíme do požadovaného tvaru. Otřeme buničinou s lihem. Natřeme na nehty prep a kyselinový primer nebo ultrabond. Zde se aplikace materiálu liší.

Akrygel je uv gel, který se před natíráním namočí do akrylového pudru, ale pracuje se s ním jako gelem. Poly materiály jsou více podobné práci s akrylovými materiály. Při modelaci se více přitlačují než roztírají a je dobré štětec mít navlhčený v liquidu nebo lihu. Dual forms je aplikace polymateriálů, která se nandá do plastové formy správné velikosti, přimáčkne k nehtu a vytvrdí, forma se sundává až po vytvrzení v uv lampě.

Všechny tyto materiály jsou směs uv gelu a akrylu v různých poměrech. Protože mají i gelovou složku, tak se musí vytvrdit v lampě. Zdobí se pomocí gelů a gellaků a na závěr se dává lesklý uv top. Ruce ošetříme krémem a kůžičky olejem. Doplnují se každé tři až čtyři týdny. Při doplnění se odbrousí lesk a barevná vrstva, udělá se úprava kůžiček i tvaru a délky nehtů a materiál se doplní až ke kůžičkám, po

vytvrzení a vybroušení se ozdobí barevnými gely a zdobením a použije se vrchní lesk.

## 4.3 Moderní techniky pedikúry

Pedikúra je název pro soubor ošetření zahrnující péči o nohy. Každá činnost musí být v salonu schválena krajskou hygienickou stanicí a musí být v provozním řádu, musí na ní být používány schválené přípravky pro použití EU. Při práci jsou dodrženy zásady bezpečnosti- BOZP, zásady hygienické a protipožární. V salonu se musí nacházet lékárnička v souladu s provozovanou činností. Před a po každé klientce musí být perfektně očištěno a odezinfikováno pracovní místo i použité nástroje. Manikérka nikdy neošetřuje klientku s infekčním onemocněním nehtů a kůže- plísňové onemocnění kůže nebo nehtů, zánět na kůži v přímém okolí nehtu, bradavice, svrab, ekzém nebo lupénka v aktivním stavu, ragády/praskliny na kůži, celkové infekční onemocnění organismu- kašel, horečka, rýma a jiné.

Potřebné vybavení pracovního místa zahrnuje:

- pedikúrní křeslo
- vana na nohy- ideálně keramická nebo akrylátová napojená na odpad a přívod teplé a studené vody
- pedikúrní taburet
- osvětlení místa- lampa
- UV/ led lampy na vytvrzení nehtových materiálů
- pedikúrní bruska s odsáváním
- frézy do brusky- nosič na brusný kotouč, keramické frézy, diamantové frézy, titanové frézy
- nástroje pro pedikúru- pilníky různé hrubosti (80-240), brusné a leštící bloky na nehty, skalpel a čepelky, credo a žiletky, kovový pilník na paty a brusné papíry 80 a 180, pusher nebo kopýtko, štipky, nůžky a kleště na nehty, štětce na materiál, štětce na zdobení, pinzeta, zdobící kulička

- pomocný materiál- rukavice na práci (latexové nebo nitrilové), rouška, dezinfekce na povrchy i kůži, buničité čtverce, vatové tampony, papírové ubrousky, jednorázové ručníky
- přípravky na pedikúru- změkčující sůl nebo kapsle, změkčovač na kůžičky, peeling, maska, callus remover gel nebo sprej, krém na nohy, olej na kůžičky, výživné laky a vrchní laky, barevné laky, p-shine, gellaky (podkladový, barevné a vrchní), pomocné tekutiny (aceton, líh, odlakovač, prep, primer), zdobení na nehty (samolepky, vodolepky, razítka, zdobičky, kamínky, třpytky, fimo ozdoby, peříčka, sušené květy, materiál na ruční malbu)



(Obrázek 17- Pedikúrní pracoviště, zdroj: vlastní)

Typy ošetření dělíme na:

- mokrou pedikúru
- suchou pedikúru
- kombinovanou pedikúru

## Postupy ošetření:

1. mokrá pedikúra- jedná se o základní ošetření nohou. Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme nohy klientky. Nachystáme pedikúrní vanu na odmočení nohou- do vody příjemné teploty přidáme změkčovací sůl nebo minerální kapsli. Necháme nohy přibližně 10 minut namočené. Poté nohy vyndáme, osušíme jednorázovým ručníkem a uvolníme nehtovou kůžičku včetně nadnehtové blanky jemným tlakem pusheru. Pokud to jemným tlakem nejde tak na kůžičky natřeme změkčovací gel a necháme 5 minut působit. Po uvolnění kůžiček můžeme nadbytečnou přečnívající kůžičku šetrně odstříhnout štipkami na kůžičku. Upravíme nehty do požadovaného tvaru. Pokud jsou příliš dlouhé tak je zastříhneme nůžkami nebo kleštěmi, poté pilujeme papírovým pilníkem jemné hrubosti- vždy jedním směrem aby nedošlo k třepení nehtů. Ztvrdlá místa na nohách se ořežou skalpelem nebo credem s jednorázovou žiletkou, poté obrousí pilníkem do hladka.

Nehty natřeme výživným lakem nebo zaleštíme leštící kostkou, můžeme na ně aplikovat barevný lak, p-shine nebo gellak. V případě spa verze pedikúry v této části ošetření použijeme peeling, poté masku nebo zábal a necháme alespoň 10 min působit. Na závěr natřeme kůžičky olejíčkem a nohy krémem. Pedikúru doporučíme opakovat každých 4-8 týdnů.

2. suchá pedikúra- často se jí trochu mylně říká zdravotnická pedikúra. Její největší výhodou je eliminace rizika poranění klienta ostrým nástrojem a je proto vhodná pro diabetiky nebo lidi s velice špatnou hojivostí nebo zvýšenou krvácivostí. Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme nohy klientky. Nohy nenamáčíme a rovnou pracujeme. Uvolníme nehtovou kůžičku včetně nadnehtové blanky jemným tlakem pusheru. Pokud to jemným tlakem nejde tak na kůžičky natřeme změkčovací gel a necháme 5 minut působit. Při práci s kůžičkami pracujeme s pomocí brusky a jemných fréz vhodných na nehtovou kůžičku. Po uvolnění a obroušení kůžiček můžeme nadbytečnou přečnívající kůžičku šetrně odstříhnout štipkami na kůžičku. Upravíme nehty do požadovaného tvaru. Pokud jsou příliš dlouhé tak je zastříhneme nůžkami nebo kleštěmi, poté pilujeme papírovým pilníkem jemné hrubosti- vždy jedním směrem aby nedošlo k třepení nehtů. Ztvrdlá místa na nohách se obrousí pedikúrní bruskou. Používáme na to nosič s jednorázovými papírovými brusnými kotouči nebo keramické kotouče na plošky nohou. Podle



intenzity zatvrdlin na nohách volíme hrubost, mohou se i kombinovat, nejčastěji hrubost 80, 120 a 180, přičemž nižší číslo značí vyšší hrubost a vysoké menší.

Nehty natřeme výživným lakem nebo zaleštíme leštící kostkou, můžeme na ně aplikovat barevný lak, p-shine nebo gellak. V případě spa verze pedikúry v této části ošetření použijeme peeling, poté masku nebo zábal a necháme alespoň 10 min působit. Na závěr natřeme kůžičky olejíčkem a nohy krémem. Pedikúru doporučíme opakovat každých 4-8 týdnů.

3. kombinovaná pedikúra- kombinovaná pedikúra kombinuje na maximum výhody obou typů ošetření. Na začátku se umyjí a odmočí nohy, což má nejen výhody pro snazší práce na zatvrdlinách na nohách, ale pro klientku je to i relaxační část ošetření. Na rozdíl od mokré pedikúry ale nedochází k odstraňování nadbytečné kůže ostrými předměty.

Nasadíme si roušku a rukavice, odezinfikujeme nohy klientky. Nachystáme pedikúrní vanu na odmočení nohou- do vody příjemné teploty přidáme změkčovací sůl nebo minerální kapsli. Necháme nohy přibližně 10 minut namočené. Poté nohy vyndáme, osušíme jednorázovým ručníkem a uvolníme nehtovou kůžičku včetně nadnehtové blanky jemným tlakem pusheru. Pokud to jemným tlakem nejde tak na kůžičky natřeme změkčovací gel a necháme 5 minut působit. Při práci s kůžičkami pracujeme s pomocí brusky a jemných fréz vhodných na nehtovou kůžičku. Po uvolnění kůžiček můžeme nadbytečnou přečnívající kůžičku šetrně odstříhnout štipkami na kůžičku. Upravíme nehty do požadovaného tvaru. Pokud jsou příliš dlouhé tak je zastříhneme nůžkami nebo kleštěmi, poté pilujeme papírovým pilníkem jemné hrubosti- vždy jedním směrem aby nedošlo k třepení nehtů. Ztvrdlá místa na nohách se obrousují pedikúrní bruskou nebo ručně pilníkem. Při použití brusky použijeme nosič s jednorázovými papírovými brusnými kotouči nebo keramické kotouče na plošky nohou. Podle intenzity zatvrdlin na nohách volíme hrubost, mohou se i kombinovat, nejčastěji hrubost 80, 120 a 180, přičemž nižší číslo značí vyšší hrubost a vysoké menší. Pokud nechceme nebo nemůžeme nohy brousit bruskou je vhodné mít na salonu k dispozici pedikúrní pilník- kovová sterilizovatelná rašple, na kterou se nalepí jednorázové brusné filmy hrubosti 80 nebo 180, vhodné je oba kombinovat podle množství zatvrdlin na nohách. Při práci pilníkem si můžeme pomoci přípravkem Callus remover, což je gel nebo tekutina obsahující ureu a kyselinu salicylovou, který lokálně aplikujeme na otlak, necháme

dvě minuty působit a po otření jednorázovým navlhčeným ručníkem dále obrušujeme. Nehty natřeme výživným lakem nebo zaleštíme leštící kostkou, můžeme na ně aplikovat barevný lak, p-shine nebo gellak. V případě spa verze pedikúry v této části ošetření použijeme peeling, poté masku nebo zábal a necháme alespoň 10 min působit. Na závěr natřeme kůžičky olejíčkem a nohy krémem. Pedikúru doporučíme opakovat každých 4-8 týdnů.

# ZÁVĚR

Cílem této práce bylo popsat, jak jsou do výuky daného oboru zahrnuty nové technologie, materiály a postupy kosmetických služeb. Práce bude využitelná jak v oblasti vzdělávání žáků v oboru kosmetických služeb, tak v oblasti dalšího vzdělávání vyučujících odborných předmětů kosmetických služeb. V teoretické části jsem vymezila obor vzdělávání Kosmetické služby na středních odborných školách v České republice, zdroje výukových materiálů a aktuálně používané učebnice pro obor vzdělávání Kosmetické služby, včetně jejich aktuálnosti i řešení, které by bylo udržitelné z dlouhodobého hlediska.

Výukové materiály máme v České republice kvalitní, bohužel se ale při dotiscích neaktualizují a díky tomu nestíhají zrcadlit moderní potřeby kosmetického oboru.

V praktické části jsem vypracovala výukový materiál pro tři tematické celky oboru vzdělávání Kosmetické služby- kosmetická ošetření pleti i těla pomocí moderních přístrojů, pokroky v moderním pojetí manikúry a pedikúry, čímž jsem dosáhla cíle své bakalářské práce, který jsem si na začátku stanovila.

Mé výukové materiály mohou sloužit pro zkvalitnění a prohloubení výuky za pomoci nejmodernějších postupů a poznatků.

# Zdroje literatury:

1. ČADÍLEK, M. & LOVEČEK, A. (2005). Didaktika odborných předmětů. Brno: Masarykova univerzita.
2. ČÁBALOVÁ, D. (2001). Pedagogika. (1. vyd.) Praha: Grada.
3. DUDOVÁ, Z. (2017). Úprava osnov odborného výcviku. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého.
4. FEŘTEKOVÁ, V & kolektiv. (2005). Kosmetika v teorii a praxi. 4. aktualizované. Praha: Maxdorf.
5. CHRÁSKA, M. (2007). Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada.
6. LEPIL, O. (2010). Teorie a praxe tvorby výukových materiálů: zvyšování kvality vzdělávání učitelů přírodovědných předmětů. (1. vyd.) Olomouc: Univerzita Palackého.
7. MAŇÁK, J., KNECHT, P. & JANÍK, T. (2008). Funkce učebnice v moderní škole. Brno: Paido.
8. PRŮCHA, J. (1998). Učebnice: teorie a analýzy edukačního média: příručka pro studenty, učitele, autory učebnic a výzkumné pracovníky. Brno: Paido.
9. Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělávání Kosmetické služby 69-41-L/01. (2007). Dokument MŠMT. Praha: NUOV.
10. ROZSÍVALOVÁ, V. & kolektiv. (2011). Kosmetika II. (2. vyd.). Praha: Informatorium.  
TEPLÁ, K. & kolektiv. (2010). Kosmetika III. 2. aktualizované vydání. Praha: Informatorium.
11. ZUJEV, D. (1986). Ako tvoriť učebnice. (1. vyd.) Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
12. DURICHOVÁ, D. (2014). Praktická pedikúra, studijní materiál pro podologickou praxi. Praha: Gammapress Nučice.
13. HERRERA, P., & kolektiv. (2000). Manikúra a pedikúra. Praha: Maxdorf.

14. NIEDERAUOVÁ, A. (2017). Velká kniha onemocnění nehtů. Ostrava: Odel Laboratories.
15. TEPPERWEIN, Kurt., 1993, Umění lehce se učit: nové metody, které vám ulehčí učení. Překlad Blanka Kubisková. Pelhřimov: Stanovum, 157 s. ISBN 80-900784-4-3.
16. Cenné látky v kosmetice. (2016). For life style: o životním stylu a kosmetice. [online]. 2016, (6) str. 2 [cit. 2017-02-27]. Dostupné z: [http://forlifestyle.cz/wpcontent/uploads/2016/01/FOR\\_LIFE\\_STYLE\\_7\\_web.pdf](http://forlifestyle.cz/wpcontent/uploads/2016/01/FOR_LIFE_STYLE_7_web.pdf)
17. Profil absolventa. Infoabsolvent [online]. 2013 [cit. 2016-10-20]. Dostupné z: <http://www.infoabsolvent.cz/Obory/KartaOboru/6941L01/Kosmeticke-sluzby>
18. Informace o zkráceném studiu oboru Kosmetické služby [online]. 2016 [cit. 2016-11-01]. Dostupné z: <http://www.ssposbrno.cz/obory/zkracene-dennistudium/kosmeticke-sluzby>
19. Obor Kosmetické služby [online]. 2020 [cit. 2020-02-03]. Dostupné z: <https://www.stredniskoly.cz/obor/kosmeticke-sluzby.html>

# Seznam tabulek:

Tabulka 1- MŠMT RVP Kosmetické služby, Rámcové rozvržení obsahu vzdělávání.

(MŠMT RVP 69-41-L/01 Kosmetické služby, 2007) .....11

# Seznam obrázků:

Obrázek 1- Manikúra a pedikúra- Patricia Herrera.....25

Obrázek 2- Učebnice praktická pedikura- Diana Durichová.....25

Obrázek 3- Velká kniha onemocnění nehtů- Anka Niederauová.....26

Obrázek 4- Kosmetický přístroj- ultrazvuk.....30

Obrázek 5- Kosmetický přístroj- ultrazvuková špachtle.....31

Obrázek 6- Kosmetický přístroj- HIFU.....31

Obrázek 7- Kosmetický přístroj- rázové vlny.....32

Obrázek 8- Kosmetický přístroj- hydrodermabraze.....32

Obrázek 9- Kosmetický přístroj- fotonterapie.....34

Obrázek 10- Kosmetický přístroj- ozonizer.....35

Obrázek 11- Manikúrní pracoviště.....38

Obrázek 12- Laky na nehty.....40

Obrázek 13- P-shine.....40

Obrázek 14- Gelové nehty.....42

Obrázek 15- Gellak.....43

Obrázek 16- Dipping systém.....44

Obrázek 17- Pedikúrní pracoviště.....47